



Guía docente

EXPERTO UNIVERSITARIO EN FISIOTERAPIA DEL SUELO PÉLVICO

Formación acreditada por la Universidad de San Jorge con 15 créditos ECTS

ÍNDICE

Seminarios	1.
Programa	2.
Calendario y horarios	10.

SEMINARIOS

Esta formación de postgrado universitaria está formada por 11 seminarios:

- *Valoración y tratamiento conservador y fisioterápico en las principales disfunciones del suelo pélvico en mujer. uroandrológica y niño* con Meritxell Carreras (30 horas).
- *Anatomía, fisiología, fisiopatología, valoración y tratamiento médico-quirúrgico* con la Dra. Amanda Arenas (15 horas).
- *Coloproctología: Abordaje integral de las disfunciones anorectales* con Irene García (15 horas)
- *Terapia manual estructural y visceral* con Silvia Soriano (25 horas).
- *Psiconeuroinmunología en las las hormonas sexuales femeninas* con Pere Sabaté (15 horas).
- *SD dolor miofascial. Punción seca* con Ana Isabel de la Llave (15 horas).
- *Terapia miofascial en el suelo pélvico* con Óscar Sánchez (15 horas).
- *Dolor pélvico crónico* con Mar Flores (20 horas).
- *Ejercicio terapéutico hipopresivo* con Pablo Hernández (20 horas).
- *Obstetricia y disfunciones sexuales* con Laura Pastor (30 horas).
- *Terapia activa en la mujer. Control motor y método pilates en el embarazo y postparto* con Yoslinova Navarro (20 horas).

PROGRAMA

MÓDULO I: Fundamentos del suelo pélvico

SEMINARIO: Valoración y tratamiento conservador y fisioterápico en las principales disfunciones del suelo pélvico en mujer. uroandrológica y niño con Meritxell Carreras

1. Valoración abdominopélvica:

- Valoración instrumental:
 - Biofeedback y ecografía transabdominal, ecografía transperineal y ecografía lumbar.
- Exploración física:
 - Valoración del abdomen y del diafragma.
 - Valoración del dolor lumbar.
 - Valoración del suelo pélvico externa e intracavitaria.

2. Tratamiento fisioterapéutico en las principales disfunciones de suelo pélvico en la mujer, el hombre y el niño: disfunciones miccionales, disfunciones anorectales, prolapso y dolor pélvico crónico.

- Tratamiento manual:
 - Masaje perineal.
 - Cinesiterapia del suelo pélvico.
 - Tratamiento manual de puntos gatillo miofascial.
 - Estiramientos del suelo pélvico. Manipulación del cóccix.
- Tratamiento instrumental:
 - Biofeedback.
 - Electroestimulación.
 - Radiofrecuencia.
 - Ondas de choque y láser
- Tratamiento conductual:
 - Reentreamiento vesical.
 - Reeducación defecatoria.
 - Masaje psicosenitivo.

SEMINARIO: Anatomía, fisiología, fisiopatología, valoración y tratamiento médico-quirúrgico con la Dra. Amanda Arenas

1. Anatomía suelo pélvico.

- Anillo óseo y músculo-esquelético.
- Vísceras pelvianas.
- Vascularización e inervación del SP.
- Anatomía topográfica.

2. Fisiología suelo pélvico.

- Fisiología de la micción.
- Fisiología de la defecación.
- Fisiología de la sexualidad.

PROGRAMA

3. Fisiopatología suelo pélvico.

- Incontinencia urinaria en la mujer y vejiga hiperactiva.
- Incontinencia urinaria en el varón.
- Prolapso genital.
- Disfunciones miccionales (varón, mujer, niño).
- Dolor pélvico.
- Disfunción sexual femenina y masculina.
- Incontinencia fecal y disfunciones defecatorias.

4. Evaluación suelo pélvico.

- Exploración física.
- Estudio Urodinámico.
- Ecografía
- Resonancia magnética.

5. Tratamiento patología suelo pélvico.

- Tratamiento farmacológico.
- Tratamiento quirúrgico.

SEMINARIO: *Coloproctología: Abordaje integral de las disfunciones ano-rectales* con Irene García

1. Anatomía y fisiología ano-rectal

2. Fisiopatología ano-rectal

- 2.1. Incontinencia anal
- 2.2. Incontinencia fecal
- 2.3. Insuficiencia esfinteriana
- 2.4. Hipotonía global del diafragma pélvico

3. Fisiopatología del estreñimiento

- 3.1. Signos clínicos de estreñimiento
- 3.2. Estreñimiento de origen rectal
- 3.3. Estreñimiento de origen terminal o anal.

4. Fisiopatología de los problemas de la estática rectal

- 4.1. Prolapsos rectales
- 4.2. Rectocele

5. Fisiopatología del cáncer ano-rectal

- 5.1. Consecuencias fisiológicas de la cirugía y de los reservorios rectales de sustitución
- 5.2. Reeducación del neo-reservorio.

6. Fisiopatología de las hemorroides

7. Fisiopatología de las fisuras anales

8. Dolor ano-rectal

PROGRAMA

9. Exploración física: Exploraciones funcionales manométricas y radiológicas e interpretación de los resultados para poder entender la patología.

Hábitos alimenticios e higiene intestinal en las funciones coloproctológicas.

Examen clínico

9.1. Evaluación de la coordinación abdomino-perineal.

9.2. Preguntas esenciales en función de la patología

9.3. Evaluación postural y marco óseo pélvico

9.4. Exploración intracavitaria

9.4.1. Reconocer los músculos del canal anal

9.4.2. Evaluación manométrica de las diferentes funciones ano-rectales

10. Tratamiento

10.1. Técnicas instrumentales:

10.1.1. Reeducación del recto con técnicas de balones: sensibilidad, complianza rectal y sensación defecatoria. Disinergias ano-rectales.

10.2. Reeducación de la biomecánica defecatoria.

10.3. Terapia manual en las disfunciones ano-rectales

11. Estudio de casos y trabajos prácticos.

MÓDULO II: Embarazo y postparto

SEMINARIO: *Obstetricia* con Laura Pastor

1. Embarazo

- El complejo abdomino-lumbo-pélvico en la embarazada: biomecánica y cambios en la postura.

- Ejes, posición, diámetros obstétricos y tipos de pelvis

- Valoración del suelo pélvico. Valoración de patrones posturales y respiratorias

- Cambios fisiológicos en el embarazo. Control médico. Complicaciones

- Cuidados de fisioterapia en cada trimestre

- Cuidados de fisioterapia en el embarazo de alto riesgo

- Respuestas materna, placentaria y fetal en la actividad física. Introducción al ejercicio terapéutico para embarazadas

2. Preparación al parto

- Fases del parto. Ejercicios facilitadores y posturas antiálgicas en la fase de dilatación.

- Posturas facilitadores en el expulsivo

- Pujo fisiológico y pujo dirigido

- Respiración en el parto. Gestión del estrés y el dolor

- Masaje perineal. Ejercicios de propiocepción del suelo pélvico

- Clases preparto. Importancia del rol del acompañante en el parto. Diseño de un taller para parejas

- Parto fisiológico y parto medicalizado. Complicaciones en el parto

PROGRAMA

3. Posparto

- Cambios anatómicos y fisiológicos del posparto
- Cuidados de fisioterapia en el posparto inmediato
- Valoración posparto:
 - Valoración del suelo pélvico.
 - Gestión de la presión intrabdominal.
 - Valoración diafragmática.
 - Valoración visceral.
 - Valoración de la estabilidad lumbopélvica
- Introducción al tratamiento de las disfunciones urogineproctológicas en el posparto:

disfunciones miccionales. Disfunciones colorectales. Prolapsos. Dolor pélvico. Coxigodinas.

Tratamiento de cicatrices: episiotomía y cesárea

- Diseño de un programa posnatal de ejercicios de recuperación
- Propiocepción pelvipereineal. Control motor. Aspiración diafragmática

MÓDULO III: Abordaje biopsicosocial

SEMINARIO: *Disfunciones sexuales* con Laura Pastor

1. Clasificación de las disfunciones sexuales en la mujer: definición, prevalencia, etiología y comorbilidad. Disfunciones primarias y secundarias.

2. Trastornos de la excitación y el deseo: deseo sexual hipo-hiperactivo y aversión al sexo. Trastorno orgásmico y anorgasmias. Dispareunia y algias coitales. Neuralgias. Enfermedades inflamatorias. Vaginismo y pseudovaginismo.

3. Causas de disfunción sexual femenina.

4. Exploración y valoración del suelo pélvico desde la perspectiva de función sexual. Exploración lumbopélvica y abdominal.

5. Valoración del componente psicoemocional de la disfunción. Valoración del contexto de la paciente.

- Factores hormonales en la disfunción sexual de la mujer.

- Tratamiento de las disfunciones sexuales

- Tratamiento holístico y analítico de la disfunción sexual.

- Intervención en algias y dolor coital. Vaginismo, dispareunia y vulvodinia.

- Intervención en trastornos del deseo y la excitación. Anorgasmia y déficits de lubricación. Recuperación funcional de la excitación y el orgasmo.

- Técnicas de tratamiento y elección terapéutica: tratamiento individual, en pareja y trabajo en grupo.

- Técnicas extracavitarias e intracavitarias. Terapia manual y terapia física. Electroterapia y biofeedback. Dispositivos perineales y ayudas domiciliarias.

PROGRAMA

- Técnicas comportamentales. Orientación estratégica. Técnicas de relajación.
- Asesoramiento e información a la paciente: educación sexual. Focalización de los objetivos del tratamiento. Evaluación de los resultados.

SEMINARIO: *Psiconeuroinmunología en las hormonas sexuales femeninas* con Pere Sabaté

1. Biología del ciclo menstrual fisiológico y sus desórdenes más habituales.
2. Metabolismo hormonal y Síndrome premenstrual.
3. Dismenorrea y endometriosis.
4. Síndrome de ovarios poliquísticos.
5. Fertilidad
6. Menopausia

MÓDULO IV: Técnicas de tratamiento. Terapia manual e invasiva

SEMINARIO: *Dolor pélvico crónico* con Mar Flores

1. Conceptos generales sobre el dolor
2. Tipos de dolor. Sensibilización central. Sensibilización periférica. Cambios plásticos.
3. Pruebas diagnósticas de dolor
4. Dolor pélvico crónico: Gastrointestinal ; Ginecológico; Músculo-esquelético ;Neurológico; Urológico
5. Tratamiento del dolor pélvico crónico: Tratamiento fisioterápico manual e instrumental. Tratamiento conductual : Imaginería motora y exposición gradual

SEMINARIO: *SD Dolor miofascial. Punción Seca* con Ana Isabel de la Llave

1. Características clínicas del punto gatillo miofascial (PGM). Criterios diagnósticos del PGM.
2. Hallazgos físicos para el diagnóstico correcto de un PGM
3. Trigger point VS tender point (fibromialgia)
4. Fisiopatología y neurofisiología del PGM
5. Punción seca de los PGM: técnicas de aplicación.
6. Mecanismos neurofisiológicos de la punción seca
7. Punción seca superficial
8. Punción seca profunda: lavado de sustancias algógenas, estímulo mecánico, respuesta de espasmo local, técnica de entrada y salida.

PROGRAMA

SEMINARIO: *Terapia miofascial en Suelo Pélvico* con Óscar Sánchez

1. Anatomía y fisiología del sistema fascial: generalidades
2. Fisiopatología y mecanismos lesionales en la fascia
3. Propiedades mecánicas del tejido fascial
4. Signos y síntomas generales de la disfunción fascial
5. Mecanismos terapéuticos sobre el tejido fascial
6. Transmisión de fuerzas: concepto de tensegridadfascial aplicado a la cavidad pélvica
7. Técnicas de valoración y tratamiento miofascial:
 - Escucha fascial
 - Técnicas directas e indirectas
 - Inducción
8. Aplicaciones prácticas:
 - Tratamiento de la fascia glútea
 - Tratamiento de la fascia ilíaca
 - Tratamiento de los adductores y del tensor de la fascia lata
 - Técnicas de liberación del sacro y del coxis
 - Relajación fascial de la lámina sacro-uro-génito-púbica
 - Tratamiento del músculo pubocígeo
 - Liberación miofascial del periné
 - Inducción de la membrana obturatriz
9. Técnicas para aumentar la respuesta fascial durante la aplicación de las técnicas
10. Autotratamiento fascial

SEMINARIO: *Terapia manual estructural y visceral* con Silvia Soriano

1. Conceptos generales
 - Definición de disfunción somática.
 - Alteraciones mecánicas durante el embarazo, parto y posparto a nivel estructural en la mujer.
 - Técnicas de energía muscular estructural del anillo pélvico.
 - Técnicas de corrección de la pelvis ósea durante el embarazo y posparto.
2. Generalidades en visceral
 - Anatomía visceral de tórax, abdomen y pelvis menor.
 - Sistemas de estabilización visceral.
 - Peritoneo.
 - Vísceras abdominales durante el embarazo y posparto.
 - Técnicas de valoración y tratamiento de las principales disfunciones viscerales.

PROGRAMA

3. Visceras pelvis menor y suelo pélvico

- Anatomía del suelo pélvico y vísceras pelvis menor.
- Sistemas de estabilización de las vísceras de la pelvis menor.
- Disfunciones mecánicas de vejiga, recto, útero y anexos.
- Principales lesiones del suelo pélvico y de las vísceras pélvicas.
- Dolor pélvico.
- Técnicas de tratamiento y abordaje de las vísceras de la pelvis menor, por vía externa abdominal.

- Técnicas de tratamiento por vía externa sobre suelo pélvico.
- Técnicas de tratamiento y abordaje intracavitario de las vísceras de la pelvis menor y de las disfunciones del suelo pélvico.

4. Articulación sacro-coccígea y lesiones de coxis

- Valoración y tratamiento de la articulación sacro-coccígea y lesiones de coxis por vía externa y por vía interna rectal.
- Principales lesiones coccígeas.

5. Integración y abordaje en consulta

- Anamnesis e historia clínica.
- Modo de actuación en consulta ante un tratamiento por vía interna.
- Consentimientos informados vías internas.
- Estructuración del tratamiento e integración de conceptos.

MÓDULO V: Terapia activa y control motor

SEMINARIO: *Ejercicio terapéutico hipopresivo* con Pablo Hernández

1. Introducción

- Introducción al trabajo hipopresivo.
- Fundamentos anatómicos y biomecánicos aplicados.
- Indicaciones\precauciones\contraindicaciones.
- Presentación de evidencia científica.

2. Valoración y preparación de la técnica

- Valoración funcional abdomino-perineal.
- Técnicas de enseñanza y corrección para mejorar la postura.
- Principios para preparar y dirigir una clase.
- Pautas previas para aprender a realizar hipopresivos.

3. Ejercicios hipopresivos.

- Ejercicios hipopresivos básicos en camilla.
- Ejercicios hipopresivos dinámicos y asimétricos.
- Activación neuromuscular y liberación miofascial en la corrección de los trastornos posturales.
- Ejercicios hipopresivos con implementos.

PROGRAMA

- Ejercicios hipopresivos por parejas.
- Elaboración de sesiones adaptadas a diferentes patrones posturales.
- Elaboración de sesiones adaptadas a diferentes patologías.

SEMINARIO: *Terapia activa en la mujer. Control motor y Pilates en embarazo y postparto* con Yoslinova Navarro

1. El control motor
2. Conceptos generales del Método Pilates
 - ¿Qué es el Método Pilates?
 - Principios del Método Pilates
 - Pilates y suelo pélvico
3. Progresión de los ejercicios; Ejercicios básicos, medios y avanzados.
4. Pilates y control motor en el embarazo
 - Adaptación y progresión de los ejercicios
 - Ejercicios funcionales
5. Pilates y control motor en el posparto
 - Adaptación y progresión de los ejercicios
 - Ejercicios funcionales
6. Dinámica de grupos
 - ¿Cómo adaptar, enseñar y dirigir una sesión de terapia activa?

CALENDARIO Y HORARIOS

SEMINARIOS	FECHAS	HORARIOS	PROFESORES	HORAS
SEMINARIO Valoración y tratamiento conservador y fisioterápico en las principales disfunciones del suelo pélvico en mujer, uroandrológica y niño	Viernes 26/01/2024 Sábado 27/01/2024 Domingo 28/01/2024	De 9h a 14h y de 15h a 20h De 9h a 14h y de 15h a 21h De 9h a 14h y de 15h a 19h	Meritxell Carreras	30
SEMINARIO Anatomía, fisiología, fisiopatología, valoración y tto médico-quirúrgico	Viernes 23/02/2024 Sábado 24/02/2024	De 9h a 14h y de 15h a 20h De 9h a 14h	Dra. Amanda Arenas	15
SEMINARIO Coloproctología: Abordaje integral de las disfunciones anorectales	Sábado 24/02/2024 Domingo 25/02/2024	De 15h a 21h De 9h a 14h y de 15h a 19h	Irene García	15
SEMINARIO Terapia manual visceral y tratamiento estructural de la pelvis ósea	Viernes 22/03/2024 Sábado 23/03/2024 Domingo 24/03/2024	De 15h a 21h De 9h a 14h y de 15h a 21h De 9h a 14h y de 15h a 18h	Silvia Soriano	25
SEMINARIO Psiconeuroinmunología en las hormonas sexuales femeninas	Sábado 13/04/2024 Domingo 14/04/2024	De 9h a 14h y de 15h a 20h De 9h a 14h	Pere Sabaté	15
SEMINARIO SD dolor miofascial. Punción seca	Sábado 11/05/2024 Domingo 12/05/2024	De 9h a 14h y de 15h a 20h De 9h a 14h	Ana de la Llave	15
SEMINARIO Abordaje del dolor pélvico crónico	Sábado 01/06/2024 Domingo 02/06/2024	De 9h a 14h y de 15h a 21h De 9h a 14h y de 15h a 19h	Mar Flores	20
SEMINARIO Terapia miofascial en el suelo pélvico	Sábado 29/06/2024 Domingo 30/06/2024	De 9h a 14h y de 15h a 20h De 9h a 14h	Óscar Sánchez	15
SEMINARIO Ejercicio terapéutico hipopresivo	Sábado 14/09/2024 Domingo 15/09/2024	De 9h a 14h y de 15h a 21h De 9h a 14h y de 15h a 19h	Pablo Hernández	20
SEMINARIO Obstetricia y disfunciones sexuales	Viernes 04/10/2024 Sábado 05/10/2024 Domingo 06/10/2024	De 9h a 14h y de 15h a 20h De 9h a 14h y de 15h a 21h De 8h a 14h y de 15h a 18h	Laura Pastor	30
SEMINARIO Control motor y método pilates en el embarazo y postparto	Sábado 26/10/2024 Domingo 27/10/2024	De 9h a 14h y de 15h a 21h De 8h a 14h y de 15h a 18h	Yoslinova Navarro	20

Todos los seminarios se desarrollan en Alicante. Lugar de realización a confirmar.